

## <<走出吃的误区>>

### 图书基本信息

书名：<<走出吃的误区>>

13位ISBN编号：9787532367931

10位ISBN编号：7532367932

出版时间：2003-10

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蒋家驷

页数：244

字数：210000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<走出吃的误区>>

### 内容概要

随着生活水平的不断提高，人们对“吃”的质量要求也越来越高，科学饮食日益受到重视。本书为一本科学普及读物，围绕“吃”这一主题，分为食品安全、营养摄入、加工烹饪和食品选购四个篇章，每个篇章又分为“有此一说”与“不能不问”两个部分。前一部分针对目前民间普遍存在的饮食误区，澄清了在食品安全、卫生、营养、烹饪和选购等方面可能存在的某些模糊观点；后一部分以问答的形式，针对百姓日常饮食中普遍关心的问题，进行了详细的分析和解释。

本书内容通俗易懂，语言简洁流畅，形式活泼生动，有助于人们走出吃的误区，树立正确的、科学的健康饮食观，是现代家庭必备的常用读物。

## <<走出吃的误区>>

### 书籍目录

一 食品安全篇 有此一说 1 生吃蛇胆有利健康 2 鱼胆能明目, 偶吃有益处 3 生吃黄鳝血大补 4 发芽的土豆去皮后照样可以吃 5 杏仁味道好, 多吃无妨 6 河豚鱼制成鱼干后就无毒了 7 野菜营养丰富, 多吃无妨 8 海带含砷高, 不宜多吃 9 生白果可以食用 10 鲜黄花菜味鲜、营养好 11 吃鲜木耳最放心 12 巧克力营养好, 多吃无妨 13 含有食品添加剂的食品不安全 14 天然色素肯定比合成色素安全 15 油炸食品既香又有营养 16 姜烂了仍可吃 17 死的黄鳝、甲鱼、乌龟、河蟹烧熟烧透后仍可吃 18 死后不久的贝壳类食品可以吃 19 家畜的内脏、器官都可以吃 20 假酒也是酒 21 瘦肉型猪肉比普通型猪肉好 22 木薯可以生吃 23 久存的白糖不会变质 24 藕、荸荠、水菱生吃比熟吃好 25 肝脏有毒不能吃 26 绿色大米都是天然的好米 27 食物不会造成过敏 28 臭豆腐闻着臭, 吃着香, 是绝对安全的 29 味精有毒不能吃 30 各种鲜花都可吃 31 方便面可像饼干一样干吃 32 黄鳝越粗越好 33 色味无异常的食品不会引起细菌性食物中毒 34 现榨现卖的植物油最新鲜、最安全 35 二矾海蜇可以食用 36 发霉的花生烧熟煮透后仍可食用 37 水果腐烂后, 将坏的部分挖去后仍可吃 38 刚屠宰的猪、牛肉最新鲜, 质量最好 39 爆米花容易消化, 多吃无妨 40 食醋能杀灭食品中的所有细菌 41 吃生鱼时, 多蘸些芥末和醋即可杀死寄生虫 42 加矿物油能使大米光亮、好吃 43 旅游期间出现的吐、泻都是由于水土不服引起的 44 有虫眼的菜是没有农药污染的菜 45 没必要控制喝咖啡的量 46 茶叶的营养丰富, 婴幼儿也可以喝 47 冷饮吃得快, 降温作用大 48 吃烫食有好处 49 吃得饱, 身体好 50 开水泡饭有利于消化 51 多嚼口香糖有利于健康 52 桶装水比烧开后的自来水更卫生 53 矿泉水适合各种人群饮用 54 辐照食品会残留放射线, 是不可以吃的 55 在饭店吃了不洁食品发生食物中毒, 要直接向饭店索赔 56 食品卫生标准都是国家统一制定的 57 馒头越白越好 58 工业用盐可以代替食用盐 不能不问 59 蟹与柿为什么不能同食 60 皮肤上有黑色斑的牛、羊、猪肉是否可以食用 61 为什么咸菜不可多吃 62 为什么不宜多吃蔗糖 63 为什么有的人多吃巧克力会“醉” 64 吃了刀豆、扁豆为什么会出现胃肠道症状 65 吃“青皮红肉鱼”是否容易发生食物中毒 66 饮酒与癌症无关吗 67 食用生的水产品有哪些危害 68 腐乳“发霉”还能吃吗 69 霉变甘蔗能吃吗 70 菜籽油能多吃吗 71 多吃皮蛋会发生铅中毒吗 72 吃臭皮蛋有消暑作用吗 73 粗制棉籽油是否可以食用 74 放久的冷饮体积变小, 是否还可吃 75 为什么融化的冰砖重新冻结后口味变差 76 冰棍、冰淇淋为什么有时会有苦涩味 77 啤酒中出现雾状沉淀还可饮用吗 78 有“油耗”味的食品还能吃吗 79 黄脂猪肉可以食用吗 80 常吃洋快餐有什么坏处 81 怎样吃快餐比较好 82 表面发霉的火腿还能吃吗 83 发光的食品能吃吗 84 红皮猪肉能食用吗 85 蜂蜜出现白色结晶还能吃吗 86 淀粉类食品“变红”还能吃吗 87 盒饭在常温下能放置多久 88 暴饮暴食对健康有什么不好 89 为什么多吃柑橘后皮肤变黄 90 为什么吃东西要细嚼慢咽 91 为什么老人宜吃儿童食品 92 为什么老人吃饭要防噎 93 为什么孕妇不宜吃火锅 94 隔夜茶为何不能饮用 95 吃蛋有什么禁忌 96 什么是“美味综合征” 97 怎样防止吃菠萝引起的过敏 98 保质期与保存期有什么区别 99 什么是“冰箱性腹泻” 100 为什么饮水机经长时间使用后, 放出的水达不到卫生要求 .....二 营养摄入篇三 加工烹饪篇四 食品选购篇

## <<走出吃的误区>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>